

INSON ORGANIZMIDAGI BUYRAKNI ZARARLAYDIGAN ODATLAR

Xatamova Nasiba Baxromjon qizi

Toshkent Pediatriya tibbiyot instituti 2-kurs talabasi

Email: xn.tekna04@gmail.com

ANNOTATSIYA

Inson organizmidagi buyrak qonni filtrlaydi, moddalar almashishi natijasida hosil boʻladigan zararli mahsulotlarni organizmdan tashqariga chiqaradi. Inson organizmida kislota-ishqor muvozonatini saqlaydi, suyuqlik elektrolitlar muvozanatini tartibga soladi, qon bosimi va qon hajmini togʻrilaydi, gormon va enzimlar ishlab chiqadi. Kundalik hayotimizdagi qaysi odatlarimiz buyraklarimizni zararlashini va buning natijasida buyraklarimizda qanday kasalliklar kelib chiqishi toʻgʻrisida fikir mulohaza yuritamiz.

АННОТАЦИЯ

Почка в организме человека фильтрует кровь, выводит из организма вредные продукты в результате обмена веществ. Поддерживает кислотно-щелочной баланс в организме человека, регулирует водно-электролитный баланс, корректирует артериальное давление и объем крови, вырабатывает гормоны и ферменты. Мы подумаем о том, какие привычки в нашей повседневной жизни повреждают наши почки и какие заболевания возникают в наших почках в результате.

ABSTRACT

The kidney in the human body filters blood, removes harmful products from the body as a result of exchange of substances. It maintains the acid-base balance in the human body, regulates fluid electrolyte balance, corrects blood pressure and blood volume, produces hormones and enzymes. We think about what habits in our daily life damage our kidneys and what diseases occur in our kidneys as a result.

Kalit soʻzlar: Degidratatsiya, nefrolitiaz, B6 vitamin, kaliy.

Key words: dehydration, nephrolithiasis, vitamin B6, potassium.

Ключевые слова: обезвоживание, нефролитиаз, витамин B6, калий.

Shifokorlarning taʼkidlashiga qaraganda 10-15% odam buyrakda tosh borligidan aziyat chekadi, ayniqsa 40-60 yoshdagilarda mazkur kasallikka chalinish ehtimoli yuqori boʻladi. Biz zararli odatlarimiz natijasida organizmimizni buyrakning siydiktosh kasalligi, siydik yoʻllarida tuzlar toʻplanib qolishi, gidronefroz, nefroptoz, buyrak sili hamda siydik nayi va buyrakning boshqa kasalliklarini orttirib olishimiz mumkin. Hozir esa zararli odatlar va toʻgʻri ovqat ratsioniga amal qilmaslik qanday holatlarni keltirib chiqishini koʻrib chiqamiz.

Tuz, buyrak yetishmovchiligini kelib chiqishiga sabab boʻladigan eng birinchi mahsulotdir lekin normada elektrolit, suv, qon bosimni normallashtirish uchun kerak boʻladi, koʻp miqdorda isteʼmol qilishlik esa aksincha taʼsir qiladi. Inson organizmini kunlik tuz ehtiyoji 6gr atrofida xolos. Degidratatsiya-bu organizmdan juda koʻp suv yoʻqotish holati hisoblanib, suvsizlikda buyrak vazifasini bajarishni toʻxtatadi. Buyraklar oʻz vazifasini bajarishi uchun suvga ehtiyoji bor. Buning uchun har bir kilogram vaznimiz uchun 30ml suv ichishimiz kerak degani, yaʼni oʻrtacha 70kg atrofidagi kishi 2litr, 10 stakan suv ichishi kerak degani. Kerakli miqdorda suv ichilmasa, siydik rangi toʻqlashadi, odatda och sariq rangda boʻlishi kerak, ichayotgan suyuqligingizni buyraklaringiz uchun yetarli boʻlayotganini aniqlashni eng soda usuli ham siydik rangini baholash orqalidir. Juda ham oqarib ketmasligiga ham eʼtibor berish kerak boʻladi.

Qon tomirlar torayishi va qattiqlashishiga sabab boʻlib buyraklardagi qon aylanishini izdan chiqishiga sabab boʻladi. Sigareta tutuni tarkibidagi minglab kanserogen moddalar qonga soʻrilgach tozalanishi buyraklar va siydik orqali roʻy beradi, rak kasalligini kelib chiqishida ham asosiy omil hisoblanadi. Spirtli ichimliklar qonda siydik kislotasini miqdorini haddan ziyod koʻpaytirib yuboradi, siydik tosh kasalligiga sabab boʻlishi mumkin.

Asossiz dori ichishlar, ayniqsa og‘riq qoldiruvchi dorilar buyraklarga juda katta zarar beradi, uzoq vaqt ichishlik natijasida va yoshni o‘tishi bilan qon bosimni nazorat qilish qobiliyatini izdan chiqaradi. Bundan tashqari qandli diabet va qon bosimini davolovchi dorilar ham tog‘ri tartibda olib borilmasa buyrak ish faoliyatini izdan chiqarib, buyrak yetishmovchiligigacha sabab bo‘ladi.

Vitamin B6 yetishmasligi. Maryland universitetida o‘tqazilgan tekshiruvda vitamin B6 yetishmasligi buyraklarda tosh hosil bo‘lish xavfini yuzaga keltirar ekan. Bu vitaminni tabiiy ravishda pista (semichka), xandon pista, no‘hat, baliq va sabzavotlardan qabul qilishimiz mumkin. Hozirgi kunda katta yoshli odamlarning juda ko‘p qismida buyrakda tuz, tosh to‘planishi kabi kasalliklar bilan og‘rish holatlari kuzatiladi. Biz tanishib chiqmoqchi bo‘lganimiz ham aynan buyrakda tosh hosil bo‘lishi ya‘ni nefrolitiaz haqida. Ushbu buyrak tosh kasalligi-tuzlardan hosil bo‘lgan, qattiq kristallsimon toshlar paydo bo‘lishi hisoblanadi.

Kattaligi (bir necha mmdan 10 smgacha) va shakli jihatidan ajraladi. Ba‘zi hollarda siydik qopiga tushib, siydik yo‘liga tiqilishi mumkin. Bu kasallikning sabablari nasliy moyillik yoki qonda *Ca* va siydik kislota miqdorining ko‘payishi, moddalar almashinuvi buzilishi, suyuqlikni kam qabul qilish yoki suyuqlik tez chiqishi, moddalar almashinuvi buzilishi, buyrak infeksiyalari kabilardir. Nefrolitiaz bilan og‘riga bemorda qorin pastida, yoki yon tomonida o‘tkir og‘riqlar, og‘riqli siydik ajralishi, ko‘ngil aynish, qayt qilish, siydik xiralashishi yoki siydik bilan qum ajralishi, qon ketish kabi belgilar kuzatilishi mumkin.

Bu holatda ultratovush (UTT) yoki rentgen tekshiruvlariga asoslanib tashxis qo‘yiladi. Toshning o‘lchami siydik nayidan chiqa olish darajasida bo‘lsa, uni erituvchi dorilar, giyohlar va parhez yordamida davolanadi. Parhez tosh tarkibiga qarab turlicha bo‘ladi. Litotriptor yordamida toshni maydalab, siydik yo‘llaridan chiqarib yuborish tobora ko‘p qo‘llanilmoqda. Zaruriy hollarda jarrohlik usulida tosh buyrakdan olib tashlanadi. Har bir kasallik o‘zidan sezilarli sezilarsiz qandaydir asorat qoldirishi turgan gap shuning uchun ibn Sino bobomiz aytganlaridek “Kasallikni davolagandan oldini olgan yaxshi”. Kasallik bilan og‘rimaslik uchun to‘g‘ri ovqatlanish ratsioniga

amal qilish, zararli odatlardan voz kechish, ko‘proq suyuqlik shu o‘rinda, tabiiy nastoykalarini ichib yurishni odat qilish, shifokor ko‘rigiga 1 yilda ikki marta ko‘rinish tavsiya etiladi. Ona tabiatimiz ne‘matlari bo‘lgan bir necha xil tabiiy mahsulotlardan o‘ziga hos muolajalar qilish orqali buyraklarimizni toshlardan halos etishimiz mumkin.

Kaliy tuzlari buyraklarda siydik ajralishini ko‘paytiradi. Kaliy esa poliz mahsulotlarida va mevalarda ko‘p. Masalan, yaxshi tayyorlangan sabzi shirasidan 200 gr, selderey 400 gr, petrushka 20 gr, limon 30 gr, aralashtirib bir kunda 1 marta 50 gr dan ovqatdan 1 soat oldin ichilsa, buyrakdagi toshni eritib tushirib yuborishga yordam beradi. Ushbu muolajalar bajariladigan paytda har kuni issiq vanna qabul qilish kerak. Vannadan so‘ng hamisha bel sohasini issiq saqlash kerak.

Limonli choy, uzum bargi qaynatmasi, yalpiz damlamasi ham buyrakda tomirlarni qisqartirishni yaxshilaydi, tosh yoki tuzlarni siljishiga yordam qiladi. Marvaridgul gullari, qayin barglari, archa mevalari, ukrop mevasi, petrushka mevasi, qora marjon gullari, qora zira mevalari, gul yaproq o‘ti, qirq bo‘g‘in o‘ti, yer tuti barglari ham buyrak faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Tarvuz siydik yo‘llari va buyraklardagi tuz yoki toshlarni eritadi. Har kuni (3 kg dan 1 kunda 3 marta 1 kg dan) tarvuz iste‘mol qilinadi. Po‘chog‘i qaynatilib, suzib ichiladi va har kuni 3-4 marta vanna qilish va yengil jismoniy mexnat qilinadi. Buyrak va siydik yo‘llarini tozalashni kuz faslida qilgan ma‘qul.

Xulosa o‘rnida aytish joizki, so‘g‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yish ya‘ni insonning kun tartibiga rioya etishi, faol harakat asosida organizmini chiniqtirishi, sport bilan shug‘ullanishi, to‘la va sifatli ovqatlanishi, gigiyenik qoidalarga amal qilishi, zararli odatlardan o‘zini tuta bilishi orqali nafaqat ayrish sistemasi bilan bog‘liq bo‘lgan kasalliklar, balki ummuman boshqa kasalliklar bilan ham og‘rimaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. N.H.Abdullayev, H.Yo.Karimov, B.O'.Irisqulov, “Patalogik fiziologiya” “Yangi asr avlodi” NMM, 2008 y.
2. M.A. Jo‘rayeva “Dorivor o‘simliklar atlası” NOSHIR nashriyoti 2019-yil
3. <https://andrology.uz/site/maqola?id=81>
4. <https://zamin.uz/uz//45829-buyraklardan-toshlar-va-tuzlarni-chiqarib-yuborishning-usullari.html>